

Lehrplan Ganzheitliche Ernährungsberatung

WE	Termin	Inhalt
1	1	Einführung Grundlagen Verdauungstrakt und Leber
	2	
2	3	Grundlagen Gallenblase und Bauchspeicheldrüse
	4	Grundlagen Diätetik: Nährstoffe, Nahrungsenergie, Wasser, Säure-Basen-Haushalt, Vitamine, Mineralstoffe, sek. Pflanzenstoffe, Antioxidantien
3	5	Ernährungsformen: Vollwertkost, Vegetarismus/Veganismus, klimafreundliche Ernährung
	6	Ernährungsformen: Intuitives Essen, achtsames Essen, basische Ernährung, gesundes Fast Food
4	7	Ernährungsformen: Verbindung fernöstlicher und westlicher Ernährungsformen
	8	- Ayurvedische Ernährung - Fünf-Elemente-Ernährung
5	9	Einführung in die Ernährungsberatung: Anamneseerhebung, Ernährungstagebuch/Protokolle
	10	Das Beratungsgespräch: Setting, Kommunikation, klientenzentrierter Ansatz
6	11	Auswertung der Ernährungsprotokolle, Erstellung von Ernährungsplänen
	12	Biohacking, Apps und Computerunterstützung
7	13	Lösungsorientiertes Coaching
	14	Wie unterstütze ich die KlientInnen beim Lösen Ihrer Probleme und bei der Umsetzung Ihrer Ziele, so dass die Ernährungsberatung Erfolg hat und nachhaltig ist?
8	15	Ernährungsassoziierte Erkrankungen: Adipositas, Diabetes mellitus, Hypertonie, Fettstoffwechselerkrankungen, Reizdarmsyndrom, Obstipation, Divertikulose, Reflux, Osteoporose, Rheumatoide Arthritis, Gicht, Arthrose, Neurodermitis, Asthma bronchiale, Psoriasis
	16	
9	17	Nahrungsmittelallergien- und unverträglichkeiten
	18	Ernährung und Psyche: Einfluss der Ernährung auf die Psyche, psychische Störungen mit Verdauungsbeschwerden

10	19	Ernährung und Hormone: Zyklus, Wechseljahre, Stress, Stoffwechsel, Übergewicht/Fettverteilung
	20	Ernährung und Bewegung: Einfluss körperlicher Bewegung auf Ernährungsprobleme
11	21	Ernährung spezieller Zielgruppen: Kinder und Jugendliche, ältere Menschen, Schwangere, Sportler
	22	Besondere Lebensmittel: Funktionelle Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, diätetische Mittel
12	23	Marketing
	24	Administration (Praxisführung, Buchhaltung, Digitale Beratung, Rechtsform) Recht, Grenzen Abschlussklausur
13	25	Präsentation der Abschlussprojekte
	26	